

Introduktion til undervisningsmateriale

Kære lærer,

Tak fordi I vil inddrage headspace Danmark i jeres undervisning.

headspace er for alle unge i Danmark, uagtet om man bor i en kommune med et headspace center i. Derfor er der i år vedhæftet en informationsplakat, som man kan printe ud og hænge op på ens skole/klasse og/eller sende videre til forældre, bestyrelse og andet relevant.

Vi vil desuden invitere jer ned i vores telt til en snak om mental sundhed, hvor vi hellere end gerne svarer på jeres spørgsmål.

Desuden vil I også kunne finde et workshop-katalog. Hvis jeres kommune i forvejen har et samarbejde med headspace og altså har et lokalt center, så kan man booke headspace til et besøg i jeres klasse eller til et besøg i det lokale center. Her vil man gratis kunne få en sundhedsfremmende workshop for elever på mellemtrin- og udskolingen.

Vi glæder os til at se jer på Ungdommens Folkemøde, hvor vi håber, at I vil komme forbi os og gøre os klogere på, hvad der giver jer god energi i jeres hverdag!

,

,

Introduktion til headspace

headspace er nogen at tale med for alle børn og unge mellem 12 og 25 år. Man kan komme hos os i et af vores centre eller chatte med os for at dele tanker, som det er svært at dele med andre. Intet er for stort, intet er for småt, og intet er forkert, og det er de unge, som bestemmer, hvad vi skal tale om. headspace er desuden gratis og uforpligtende. Og man kan være anonym, hvis man ønsker det.

Langt de fleste i headspace er frivillige i alle aldre: Unge studerende, seniorer, som har arbejdet med unge gennem deres professionelle arbejdsliv. Og mennesker, som stadig går på arbejde, men simpelthen ikke kan lade være med at være frivillige.

Vi har et fælles fagligt fundament og en metode, som vi holder os til, når vi rådgiver. Sådan sikrer vi, at vi møder de unge på en ensartet måde, uanset om de banker på hos headspace i Hjørring eller Hvidovre. Vi går meget op i at lære af hinanden. Alle i headspace får undervisning i fx lovgivning og samtaleteknik, så vi er klar til at møde de unge på deres præmisser.

headspace er ikke kun et sted, de unge kan komme til. Vi kommer også ud. Fx samarbejder vi med skoler og uddannelsesinstitutioner om undervisning i at kunne håndtere social og psykisk sårbarhed som ung. Vi holder oplæg og workshops om trivsel, mental sundhed og forskellige andre temaer, fx om at tvivle, om at mestre sin hverdag og om fællesskaber

Alle unge, som får rådgivning i headspace, bliver opfordret til at evaluere den hjælp, de har fået. De data – som er anonymiserede – bruger vi til at blive bedre. Og de viser, at headspace virker. Flere eksterne analyser har givet samme billede: headspace er et virkningsfuldt sundhedsfremmende og forebyggende initiativ, som lever op til sit mål om at gøre det, vi siger, og sige det, vi gør. Det er helt enkelt: vi er nogen at tale med.

headspace



**VI TILBYDER GRATIS OG ANONYME
SAMTALER TIL DIG, SOM HAR BRUG FOR
NOGEN AT TALE MED**

**VIER
NOGEN AT
TALE MED
FOR BØRN
OG UNGE
MELLEM
12-25 ÅR**

Hvad kan man tale om?

**I headspace er der intet, der er for
stort eller for småt at tale om.**

**Vi taler om tankemylder,
usikkerhed, ensomhed, pres i
skolen, konflikter med familie eller
venner, selvværd, vrede, sorg og
ALT andet!**



Samtalerne
foregår fysisk i
vores headspace
centre



**Vi snakker sammen
i en time om det,
som du har brug for**

Book tid til en samtale i headspace



Ring til dit lokale center



Eller skriv en sms til **54 54 12 45** og start beskeden med den by du
bor i

**Eksempel: helsingør Hej, jeg tror godt, jeg kunne have brug for nogen at
tale med.**

Læs mere på www.headspace.dk

headspace

OUTREACH

OPLÆG- OG WORKSHOPKATALOG



***NOGEN AT TALE MED
FOR UNGE I ALDEREN 12-25 ÅR***

-HELT GRATIS-

VI TILBYDER...



HVAD? headspace tilbyder en række workshops, der forsøger at fremme unges mentale sundhed, der hvor de har deres hverdag.

FOR HVEM? Tilbuddet er for unge i alderen 12-25 år og kan både foregå ude i kommunen eller hos os i centeret.

HVORDAN? Vi er dialogiske i vores tilgang og har derfor en masse øvelser med, hvor vi inddrager de unge så meget som muligt. Gennem dialog forsøger vi at hjælpe de unge til at sætte ord på de ting, der har betydning for deres trivsel. Fælles for vores tilbud er, at vi har fokus på positive forandringer i de unges egen hverdag.

HVAD FÅR DE UNGE UD AF DET?

- De vil blive præsenteret for et emne, der relaterer sig til mental sundhed hos unge.
- De bliver hjulpet til at sætte ord på nogle af de ting, der har betydning for trivslen i deres hverdag.
- De får mulighed for at reflektere alene og sammen over emner relateret til mental sundhed.
- De vil blive opfordret til at reflektere over hvilke konkrete handlinger de eller klassen/holdet kan gøre, for at øge trivslen.



PRIS OG BOOKING?

Det er **gratis** at booke et oplæg eller en workshop med dit lokale headspace center.

Se hvordan du booker, på sidste side i kataloget



HVAD ER HEADSPACE?

headspace er en organisation dedikeret til at fremme mental sundhed og trivsel blandt unge. Det gør vi igennem chatrådgivning, vores fysiske rådgivning og gennem oplæg og workshops for de unge i kommunen. Vi snakker med unge om emner, der er vigtige for dem og deres hverdag.

LÆS MERE OM HEADSPACE PÅ VORES HJEMMESIDE

www.headspace.dk



headspace

Målgruppe: 12+ år



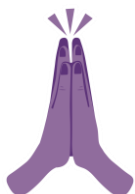
Aftal længden med dit lokale
headspace center

Oplæg: Hvad er headspace

Oplægget kan variere i længde alt efter hvilket format, der passer jer bedst. Det kan både være 20 minutter i hver klasse med en lille øvelse eller 5-20 minutter til en fællessamling.

Oplægget er en præsentation af headspace, hvor vi både taler om, hvorfor det er vigtigt at tale med nogen, hvis man har det svært og mere konkret beskriver vores tilbud.

Vi giver en beskrivelse af hvem man kan møde i vores centre og hvordan samtalerne foregår. Vi fortæller også lidt om, hvad der fylder hos de unge, der kommer hos os og svarer på nogle af de spørgsmål, vi ofte bliver stillet.



Håbet er, at eleverne...

- Bliver bevidste om, at de ikke behøver at stå alene med deres udfordringer
- Får konkret viden om, hvad de kan gøre, hvis de har brug for nogen at tale med

Målgruppe: 12+ år



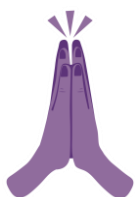
1 time 30 min.

Workshop: Reach Out

I workshoppen forsøger vi gennem dialog og kreativ tækning at normalisere det at møde modgang i livet. Vi kan alle møde små og store bump – men hvad gør vi, når tingene er svære?

I løbet af workshoppen skal eleverne gennem dialog og øvelser trække på egne erfaringer og give tips videre til andre unge, der har det svært. Formålet med øvelsen er blandt andet at øge de unges handlekompetencer i forhold til deres egen mentale sundhed, at styrke følelsen af at kunne bruge hinanden og samtidig skabe en forståelse for, at der er mange forskellige måder at tage hånd om udfordringer på.

Derudover introduceres de til headspace som et sted, hvor man kan få hjælp og støtte – uanset om man har små eller store udfordringer.



Håbet er, at eleverne...

- Får en oplevelse af normalitet ved at møde modgang.
- Får et nuanceret billede af, hvad man kan gøre, hvis man har det svært.
- Får en forståelse for, at de aktivt kan gøre noget, for at styrke deres trivsel.
- Bliver skarpere på, hvad der hjælper lige netop dem.
- Ved hvad de kan bruge headspace til.

headspace

Målgruppe: 14+

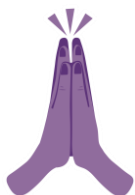
🕒 1 time og 30 min.

Workshop: Recharge

Unge er mere presset en nogensinde før.. Eller er de?

Overskrifter som denne ses jævnligt i medierne – men hvad siger de unge egentlig selv. Mange taler om de unge, men i denne workshop vil vi gerne tale med de unge.

Gennem en blanding af refleksion, dialog og kreative øvelser introduceres de unge til metaforen om et batteri, der skal lades op. Workshoppen hjælper de unge med at identificere deres egne energigivende aktiviteter og understreger vigtigheden af at prioritere mental sundhed i en travl hverdag.



Håbet er, at eleverne...

- Får en bedre forståelse af, hvad der presser dem og hvad der lader dem op
- Reflekterer over hvordan de kan skabe balance i deres eget liv
- Bliver mere bevidste om deres egne handlemuligheder for at styrke deres trivsel
- Føler sig inspireret til at skabe små ændringer i deres hverdag

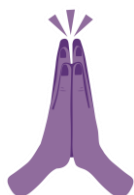
Målgruppe: Udskoling + FGU

🕒 1 time, 30 min.

Workshop: Tvivl, Trivsel og Uddannelsesvalg - om at vælge ungdomsuddannelse

I workshoppen arbejder vi på at skabe en åben og reflekterende dialog blandt unge om de faktorer, der skaber tvivl og omkring valg i forhold til uddannelse. Derudover identificere de følelser og dilemmaer, som er på spil når de oplever tvivl og det at skulle vælge uddannelse.

Gennem øvelser og åbne diskussioner forsøger vi at normalisere oplevelsen af tvivl og fremme åbenhed omkring det at være i tvivl. Dette er med henblik på at øge de unges forståelse af deres egne styrker og værdier og udvide deres perspektiver til at egne styrker og værdier også kan favne ind i de erhvervsfaglige retninger.



Håbet er, at eleverne...

- Får en oplevelse af, at det er helt okay og naturligt at være i tvivl
- Får en øget refleksion og normalisering over det at være i tvivl og følelserne bag
- Får en bedre forståelse for egne værdier og styrker
- Bliver klogere på hvad de kan gøre, hvis de er i tvivl

Målgruppe: Fagpersoner

🕒 1 time og 30 minutter

Inspirationsworkshop: Sammen om Samtalen

Denne workshop er en inspirationsworkshop. Det vil sige at headspace vil dele erfaringer, tanker og tilgange til, hvordan vi bedst møder unge i mistrivsel. Formålet er at skabe refleksion og dialog, så vi sammen kan blive klogere på, hvordan vi som voksne kan støtte unge – uden at skulle have alle svarene. Som deltager vil du få mulighed for at høre fra de unge selv om, hvad de ønsker i en samtale, og hvad de virkelig ikke kan lide, at voksne gør. Derudover får du mulighed for at afprøve en miniversion af headspaces tilgang til samtaler med unge.

Workshoppen er designet til at være dialogisk og interaktiv med fokus på deltagernes egne refleksioner og erfaringer.



headspace

VI KAN OGSÅ...

Komme forbi på et lærermøde, afdelingsmøde eller lign. og fortælle om både rådgivningen i centeret og om vores workshops – og herigennem hvordan vi bedst supplerer jeres arbejde



PRIS?

Det er **gratis** at booke et oplæg eller en workshop med dit lokale headspace center.

BOOKING?

Kontakt dit lokale headspace center for mere info og booking.

LÆS MERE OM
HEADSPACE
PÅ VORES
HJEMMESIDE

www.headspace.dk



VI GLÆDER OS TIL AT HØRE FRA DIG...

headspace